

**HUBUNGAN LATIHAN MANDIRI SELAMA PANDEMI *COVID 19*
DENGAN KECEMASAN DAN DEPRESI ATLET
BOLA TANGAN PELATDA JAWA BARAT**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Muhamad Iqbal Nugraha

1704283

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**HUBUNGAN LATIHAN MANDIRI SELAMA PANDEMI *COVID 19*
DENGAN KECEMASAN DAN DEPRESI ATLET
BOLA TANGAN PELATDA JAWA BARAT**

Oleh

Muhamad Iqbal Nugraha

(1704283)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Muhamad Iqbal Nugraha 2021

**Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

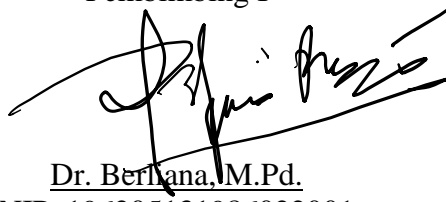
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMAD IQBAL NUGRAHA

**HUBUNGAN LATIHAN MANDIRI SELAMA PANDEMI *COVID 19*
DENGAN KECEMASAN DAN DEPRESI ATLET
BOLA TANGAN PELATDA JAWA BARAT**

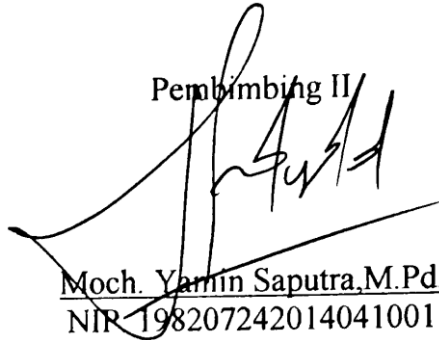
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Berliana, M.Pd.
NIP. 196205131986022001

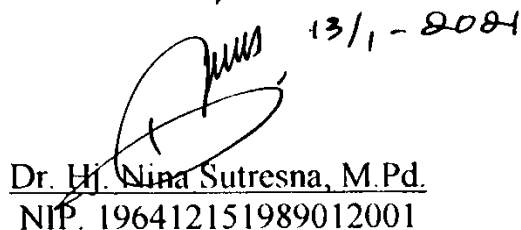
Pembimbing II



Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
NIP. 198207242014041001

Mengetahui

Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga



13/1 - 2021

Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP. 196412151989012001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Latihan Mandiri Selama Pandemi *Covid* 19 dengan Kecemasan dan Depresi atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 13 Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan,

Muhamad Iqbal Nugraha
NIM. 1704283

ABSTRAK

HUBUNGAN LATIHAN MANDIRI SELAMA PANDEMI *COVID 19* DENGAN KECEMASAN DAN DEPRESI ATLET BOLA TANGAN PELATDA JAWA BARAT

Pembimbing 1 : Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Moch. Yamin saputra, M.Pd.

Muhamad Iqbal Nugraha

1704283

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan kecemasan dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasional. Sampel penelitian ini adalah atlet bola tangan pelatda Jawa Barat sebanyak 32 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket latihan mandiri selama pandemi *Covid 19*, angket kecemasan, dan angket depresi yang dibuat oleh sendiri . Dengan hasil penelitian antara latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan kecemasan adalah nilai Sig. (0.000) < 0.05, sedangkan nilai sig. antara latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan depresi adalah nilai sig. (0.006) < 0.05. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan kecemasan dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan depresi.

Kata kunci : latihan mandiri selama pandemi Covid 19, kecemasan, depresi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP ON SELF EXERCISE DURING THE COVID 19 PANDEMIC WITH ANXIETY AND DEPRESSION OF HANDBALL ATHLETE OF WEST JAVA PELATDA

Pembimbing 1 : Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Moch. Yamin saputra, M.Pd.

Muhamad Iqbal Nugraha

1704283

The purpose of this study was to determine the relationship between self-exercise during the Covid 19 pandemic with anxiety and depression. This research uses quantitative methods with correlational studies. The sample of this research was 32 athletes of West Java Pelatda handball by using total sampling technique. The instruments in this study were an self exercise questionnaire during the Covid 19 pandemic, an anxiety questionnaire, and a depression questionnaire. The results of this research, between independent training during the Covid 19 pandemic and anxiety is the Sig. score. (0.000) <0.05 , meanwhile, the sig. score between self-exercise during the covid 19 pandemic with depression is a sig score. (0.006) <0.05 . This shows that there is a significant relationship between the variable self-exercise during the Covid 19 pandemic with anxiety and there is a significant relationship between the variable self-exercise during the Covid 19 pandemic with depression.

Keywords: *self-exercise during the Covid 19 pandemic, anxiety, depression.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Penulisan Skripsi	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	6
2.1 Latihan Mandiri selama Pandemi Covid 19	6
2.2 Kecemasan	8
2.3 Depresi	10
2.4 Bola Tangan	13
2.5 Kerangka Berpikir	15
2.6 Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian	17
3.2 Desain Penelitian	17
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel	18
3.4 Langkah-langkah Penelitian	19
3.5 Instrumen Penelitian	20
3.6 Uji Coba Instrumen	25
3.7 Analisis Data	26

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Pengolahan dan Analisis Data	28
4.2 Diskusi Temuan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	41

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar & Drajat. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliatika.
- Ali, M. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: CV. Angkasa.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Atkinson, Smith, dan Bem. (2010). *Introduction to Psychology*. Hartcourt Brace & Company.
- Beck, A. T. (1985). *Depression causes treatment*. Philadelphia.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Burn. (1998). *Konsep diri : teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Daniel Mon Lopez, Alfonso de la Rubia Riaza, Monica Hontoria Galan & Ignacio Refoyo Roman. (2020). The Impact of Covid 19 and the effect of Psychological Factor on Training Conditions of Handball Players. *Environmental Research and Public Health*.
- Dikdik, Paulus, Luky. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dan depresi pada orang dengan hiv/aids (odha) di kebumen.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *The Basic of Educational Research. How to design and evaluate research in educatiuon with PowerWeb*.
- Hapkova. (2010). *Teaching Handball*. Egypt: Police Press.
- Harris. (1986). *Permainan Bola Tangan*. Bandung: Adil.
- Hawari. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta.
- Hisyam, Z. (2020). *Dunia dalam Ancaman Pandemi: Kajian Transisi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

- Ibrahim. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: CV. Nurani.
- Ibrahim. (2015). *Pelatihan Mental (Mental Training)*. Bandung: Satisfaction Guaranteed.
- Igor Jukic, Julio Calleja-González, Francesc Cos & Francesco Cuzzolin. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID 19. *sports*.
- Jarvis. (1999). *Sport Psychology: A Student's handbook*. Rusia: Digital Library.
- Jhon Kremer, A. M. (2012). Key Concepts in sport psychology. *Sage Publications*.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum. (2016). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Munawarah, R. (2009). Hardiness, harga diri, dukungan sosial dan depresi pada remaja penyintas bencana di Yogyakarta. *Humanitas*.
- Mustari, M. (2014). *Nilai Karakter : Refleksi Untuk Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nasution. (2007). Sumber Stress bagi Atlet Pelajar.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7.
- Paulina, Irene dan Wardyo. (2012). Faktor pendukung terhadap intensi berwirausaha pada mahasiswa. *Jurnal dinamika manajemen*.
- RI, K. K. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus*. Jakarta.
- Rice, P. L. (1998). *Stress and Healty*. California: Brooks/cole Publishing.
- Rizki. (2014). Tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis Menjelang kompetisi pomnas xiii tahun 2013 di daerah Istimewa yogyakarta.
- Robert Schinke, A. P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Rusli, I. & Komarudin. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- S, N. (2020). Pengaruh virus covid 19 terhadap bidang Olahraga di indonesia. *Jurnal Stamina*.

- Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Seçkin Şenışık, Nevzad Denerel, Ogün Köyağasıoğlu & Serhat Tunç. (2020). The Effect of Isolation on Athletes' Mental Health during the COVID 19 Pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan . *Mental health consequences and target populations. Psychiatry and Clinical Neurosciences*.
- Singgih. (1996). *Psikologi olahraga teori dan praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media .
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Taborsky, C. &. (2000). *Basic Handball*. Jerman.
- Tanwar. (2013). Prediction of Playing Ability of University Level Handball Palyers In Relation To Their Motor Ability and Kinthropmetric Variable. *International Journal Of Social Science & Interdisiplinary Reasearch*.
- Taylor, S. (2006). *Health Psychology*. (6th. ed). Singapore: MC. Grow Hill Book.
- Uno, H. B. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wang D, H. B. (2020). Clinical characteristics of 138 Hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Wang, Y., McKee, M., Torbica, A., & Stuckler, D. (2020). Systematic literature review on the spread of healthrelated misinformation on social media. *Social Science & Medicine*.

- Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yuanita. (2007). Sumber Stress bagi Atlet Pelajar.
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19). *wellness.journalpress*.
- Zhu, N. Z. (2020). novel coronavirus from patients with. *New England Journal of Medicine*.

